



# Pressemitteilung

Deutsches Rotes  
Kreuz e.V.

Generalsekretariat

Carstennstraße 58  
12205 Berlin  
Tel. 030 85404 0  
Fax: 030 85404 454  
[www.DRK.de](http://www.DRK.de)

## Gesundheit

# Was tun bei Hitzschlag? DRK gibt Tipps, wie man richtig hilft

Berlin, 21. Juni 2019

030/19

**In den nächsten Tagen werden in Deutschland Hitze-Rekorde erwartet. „Die hohen Temperaturen können zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Ein Hitzschlag kann sogar lebensbedrohlich werden“, warnt DRK-Bundesarzt Prof. Peter Sefrin. Der Notfallmediziner gibt Tipps, wie man richtig hilft:**

Ansprechpartner  
DRK-Pressestelle

Dr. Dieter Schütz  
Tel.: 030 85404 158  
Mobil: +49 162 200 2029  
[Schuetz@DRK.de](mailto:Schuetz@DRK.de)

## Wie erkennt man einen Hitzschlag?

„Bei einem Hitzschlag kommt es zu einem Wärmestau im Körper, was zu einer Erhöhung der Körpertemperatur bis auf 40° C oder mehr führt. Die Haut ist heiß und trocken und der Pulsschlag beschleunigt. Die Schweißproduktion versagt, weil die Temperatur-Regelung im Körper gestört ist. Der Betroffene fühlt sich müde und erschöpft. Es kann zu Krämpfen und Erbrechen kommen, ebenso zu Schwindelgefühl, Verwirrtheit oder auch Halluzinationen. Oft ist sogar Bewusstlosigkeit die Folge.“

Katharina Puche  
Tel.: 030 85404 161  
Mobil: +49 151 174 98731  
[K.Puche@DRK.de](mailto:K.Puche@DRK.de)

## Wie hilft man?

1. „Bringen Sie den Betroffenen sofort in den Schatten und lagern Sie seine Beine hoch. Wenn kein Schatten zu finden ist, nutzen Sie eine Rettungsdecke als Schutz vor den Sonnenstrahlen.
2. Bieten Sie Wasser oder auch Getränke wie Fruchtsaftchorle oder Früchtetees zu trinken an - aber nur wenn der Betroffene bei vollem Bewusstsein ist. Wenn der Betroffene das Bewusstsein verloren hat, legen Sie ihn in die stabile Seitenlage.
3. Setzen Sie umgehend einen Notruf (112) ab und kontrollieren Sie Bewusstsein und Atmung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.
4. Kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern besonders im Bereich von Kopf und Nacken. Kein Eis direkt auf den Körper geben.“

## Was kann man tun, um einen Hitzschlag zu vermeiden?

„Meiden Sie bei Hitzeperioden möglichst direkte Sonneneinstrahlung und körperliche Anstrengung. Lassen Sie Kinder nicht in der Sonne spielen. Schützen Sie Kopf und Nacken durch eine entsprechende Kopfbedeckung. Säuglinge dürfen auf keinen Fall der direkten Sonne ausgesetzt werden. Immer ausreichend trinken und achten Sie vor allem bei Kindern und Senioren darauf, dass sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.“

Weitere Informationen zum Thema Erste Hilfe finden Sie unter:  
[www.drk.de/Erste-Hilfe/Lebensretter](http://www.drk.de/Erste-Hilfe/Lebensretter)

**Gern vermitteln wir Medien einen Kontakt zu unserem Bundesarzt Prof. Peter Sefrin.**